Compex®

WIRELESS

Manual do Utilizador

1. INTRODUÇÃO — **3**

2. AVISO — **3**

Contra-indicações 3
Medidas de segurança 3

3. APRESENTAÇÃO — **5**

Garantia 5
Manutenção 5
Condições de armazenamento e transporte 5
Condições de utilização 5
Eliminação 5
Normas 5
Patentes 5
Símbolos normalizados 6
Características técnicas 6

4. FUNCIONAMENTO DA ELECTROESTIMULAÇÃO — **7**

5. INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO — **8**

Posicionamento dos eléctrodos 8
Posições de estimulação 8
Ajustamento das energias de estimulação 8
Progressão nos níveis 8

6. FUNCIONAMENTO DO APARELHO — **9**

1 Descrição do aparelho 9
2 Primeira utilização: modo DEMO 10
3 Sincronizar o seu telecomando 10
4 Iniciar com o seu aparelho 11

4.1 Seleccionar o menu Agenda, Objectivos, Parâmetros ou Programas 11
4.2 Ligar os módulos aos eléctrodos 13
4.3 Preparar a sua sessão 13
4.4 Iniciar a sua sessão 14

5 Recarregamento 15
6 Problemas e soluções 17

7. OBJECTIVOS — **18**

8. PROGRAMAS — **18**

PT

WIRELESS

1 INTRODUÇÃO

Leia este manual com atenção antes de utilizar o seu Compex Wireless. É vivamente aconselhável ler o capítulo 2 deste manual. O Compex Wireless é um estimulador que tem por objectivo o treino dos músculos e o alívio da dor. Qualquer pessoa, excepto as referidas no capítulo II "Avisos", pode utilizar o Compex Wireless.

2 AVISO

Não é permitida qualquer modificação ou abertura do produto!

CONTRA-INDICAÇÕES

- Estimulador cardíaco (pacemaker)
- Epilepsia
- Gravidez (não utilizar na região abdominal)
- Problemas graves da circulação arterial dos membros inferiores
- Hérnia abdominal ou inguinal

MATERIAL DE OSTEOSSÍNTESE

A presença de material de osteossíntese (material metálico em contacto com os ossos: grampos, parafusos, placas, próteses, etc.) não constitui uma contra-indicação. As correntes eléctricas do Compex Wireless são concebidas especialmente para preservar o material de osteossíntese.

Importante!

- Não utilize o Compex Wireless se tiver problemas de sensibilidade.
- Nunca utilize o Compex Wireless por períodos prolongados sem consultar um médico.
- Consulte o seu médico se desejar utilizar o aparelho com um propósito de reeducação.
- As pessoas que não se podem expressar não devem utilizar o aparelho.
- No caso da mais pequena dúvida, consulte o seu médico.
- Leia atentamente este manual e, em especial, o capítulo VIII que fornece informações sobre os efeitos e as indicações de cada programa de estimulação.

MEDIDAS DE SEGURANÇA

- Não aplique estimulação perto da zona de um implante, como os implantes cocleares, os estimuladores cardíacos, os implantes de ancoragem esquelética ou eléctrica.
- Não aplique estimulação na proximidade de metal. Retire as jóias, os piercings, as fivelas de cinto ou qualquer outro produto ou dispositivo metálico amovível na zona da estimulação.
- Se a pessoa estiver grávida ou com o período, não coloque eléctrodos directamente no útero nem ligue pares de eléctrodos nos dois lados do abdómen.
- Não utilize o Compex Wireless dentro de água ou numa atmosfera húmida (sauna, hidroterapia, etc.).
- Não utilize o Compex Wireless numa atmosfera rica em oxigénio.
- Nunca inicie uma primeira sessão de estimulação numa pessoa que esteja de pé. Os primeiros cinco minutos da estimulação devem ser sempre realizados com a pessoa sentada ou deitada. Em situações raras, as pessoas extremamente nervosas podem ser vítimas de um mal-estar vagal. Este tem uma origem psicológica e está ligado tanto ao medo da estimulação muscular como à surpresa destas pessoas ao verem um dos seus músculos a contrair-se sem o terem contraído voluntariamente. Esta reacção vagal gera uma sensação de fraqueza com tendência para o desmaio que abranda a frequência cardíaca e reduz a pressão arterial. Numa tal situação, mostra-se adequado interromper a estimulação e deitar-se levantando as pernas durante o tempo necessário até a sensação de fraqueza desaparecer (entre 5 e 10 minutos).
- Durante uma sessão de estimulação, nunca deixe a contracção muscular ocasionar um movimento. Para tal, mostra-se adequado aplicar sistematicamente uma estimulação isométrica, o que significa que as extremidades do membro no qual se situa o músculo estimulado devem ser firmemente ligadas, de maneira a evitar qualquer movimento consecutivo à contracção.
- Não utilize o Compex Wireless se estiver ligado(a) a um instrumento cirúrgico de alta frequência, tal pode provocar irritações cutâneas ou queimaduras debaixo dos eléctrodos.
- Não utilize o Compex Wireless a menos de um metro dos aparelhos de ondas curtas ou de microondas, tal pode modificar a corrente gerada pelo estimulador. Em caso de dúvida quanto à utilização do estimulador na proximidade de um outro aparelho médico, dirija-se ao fabricante do aparelho em questão ou ao seu médico.
- Não utilize o Compex Wireless em zonas nas quais são utilizados aparelhos não protegidos para emitir radiações electromagnéticas. O material de comunicação portátil pode interferir com o material médico eléctrico.
- Durante a sessão de estimulação, não desligue qualquer modelo ligado à corrente. Devem ser previamente desligados da corrente.
- Utilize sempre o adaptador de rede fornecido pela Compex para recarregar o aparelho.
- Nunca utilize o Compex Wireless ou o adaptador de rede se danificado ou se aberto. Existe o risco de descarga eléctrica.
- Desligue imediatamente o adaptador de rede no caso de aumento da temperatura ou de odor anómalo ou se sair fumo do adaptador ou do aparelho.
- Não coloque a estação de carga num espaço confinado (estojo de transporte, gaveta, etc.) aquando da carga do aparelho. Tal gera um risco de electrocussão.
- Mantenha o Compex Wireless e os respectivos acessórios fora do alcance das crianças.
- Não deixe qualquer corpo estranho (terra, água, metal, etc.) penetrar no dispositivo ou no adaptador de rede.
- As mudanças bruscas de temperatura podem provocar a acumulação de condensação no interior do estimulador. Utilize o dispositivo apenas se à temperatura ambiente.
- Não utilize o estimulador enquanto conduzir ou tiver uma máquina a funcionar.
- Não aplique estimulação durante o sono.
- Não utilize o estimulador a uma altitude superior a 3000 metros.

PRECAUÇÕES A TOMAR AQUANDO DA UTILIZAÇÃO DO COMPEX WIRELESS

- Após um traumatismo ou uma operação recente (menos de 6 meses)
- Atrofia muscular
- Dores persistentes
- Necessidade de reeducação muscular

LOCALIZAÇÕES NAS QUAIS OS ELÉCTRODOS NUNCA DEVEM SER APLICADAS

- Perto da cabeça.
- Na parte da frente e nos lados do pescoço.
- Contra-lateralmente, ou seja, não utilize dois pólos ligados ao mesmo canal nos segmentos contrários do corpo.
- Em qualquer tipo de lesões (ferida, edema, queimadura, irritação, eczema, lesão cancerígena, etc.) ou na proximidade destas

PRECAUÇÕES LIGADAS À UTILIZAÇÃO DOS ELÉCTRODOS

- Utilize apenas os eléctrodos fornecidos pela Compex. Os outros eléctrodos podem possuir propriedades eléctricas inadequadas ou danificar o Compex Wireless. Dê sempre provas de um grande cuidado com as densidades de corrente superiores a 2 mA/cm².
- Durante uma sessão, o estimulador deve ser sempre desligado antes de deslocar ou retirar os eléctrodos.
- Não mergulhe os eléctrodos na água.
- Não aplique solventes, quaisquer que sejam os eléctrodos.
- Não tente colocar eléctrodos numa parte corporal não directamente visível sem ajuda.
- Para obter os melhores resultados, lave e limpe a pele para eliminar qualquer vestígio de gordura e seque-a antes de colocar os eléctrodos.
- Aplique os eléctrodos de modo a que toda a superfície fique em contacto com a pele.
- Por evidentes motivos de higiene, cada utilizador deve possuir o seu próprio jogo de eléctrodos. Não utilize os mesmos eléctrodos para diferentes pessoas.
- Nunca utilize um jogo de eléctrodos adesivos para mais de 15 sessões, dado que a qualidade do contacto entre o eléctrodo e a pele, que é primordial para o conforto do utilizador e a eficácia da estimulação, diminui progressivamente.
- Determinadas pessoas com uma pele extremamente sensível podem apresentar um avermelhamento sob os eléctrodos após uma sessão. Em geral, este avermelhamento é totalmente inofensivo e desaparece habitualmente após 10 a 20 minutos. Contudo, nunca inicie uma outra sessão de estimulação na mesma zona se o avermelhamento ainda for visível.
- Consulte as instruções de utilização e de armazenamento directamente na saqueta dos eléctrodos.

3 APRESENTAÇÃO

RECEPÇÃO DO MATERIAL E DOS ACESSÓRIOS

Conteúdo do kit:
A. 1 telecomando (6522026)
B. 4 módulos de estimulação (984337)
C. 1 estação de carga (683121)
D. 1 adaptador de rede (649023)
E. 1 cabo USB (601163)
F. 2 saquetas de eléctrodos pequenos (5x5 cm) (42215)
G. 2 saquetas de eléctrodos grandes (5x10 cm 2 ligações Snap) (42216)
H. 2 saquetas de eléctrodos grandes (5x10 cm 1 ligação Snap) (42222)
I. 1 guia de arranque (M321318)
J. 1 armação de transporte (680029)
K. 1 folha de avisos (M307815)

GARANTIA
Consulte as instruções em anexo.

MANUTENÇÃO
Limpe com a ajuda de um pano macio e um detergente à base de álcool e sem solventes. Utilize um mínimo de líquido para limpar o aparelho. Não desmonte o telecomando, os módulos, a estação de acolhimento ou o adaptador de rede porque contêm componentes de alta tensão que podem provocar uma electrocussão. Isto deve ser confiado a técnicos ou serviços de reparação autorizados pela Compex. O seu Compex Wireless não necessita de calibração. Se o seu aparelho contiver peças que pareçam gastas ou defeituosas, deixe de utilizá-lo e contacte o centro de assistência a clientes da Compex mais próximo para um nivelamento.

CONDIÇÕES DE ARMAZENAMENTO E TRANSPORTE
O aparelho deve ser conservado e transportado no respeito pelas condições seguintes:
Temperatura: -20 °C a 45 °C
Humidade relativa máxima: 75 %
Pressão atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa

CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO
Temperatura: 0 °C a 40 °C
Humidade relativa: 30 % a 75 %
Pressão atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa
Não utilize em zonas com risco de explosão.

ELIMINAÇÃO
As baterias devem ser eliminadas em conformidade com as exigências regulamentares nacionais em vigor. Qualquer produto com a marca WEEE (um caixote de lixo com uma cruz) deve ser separado dos resíduos domésticos e enviados para instalações de recolha específicos para fins de reciclagem e de recuperação.

NORMAS
Para garantir a sua segurança, o Compex Wireless foi concebido, fabricado e distribuído em conformidade com as exigências da Directiva Europeia 93/42/CEE modificada relativa aos dispositivos médicos.

O Compex Wireless está também em conformidade com a norma CEI 60601-1 relativa às exigências gerais de segurança para os dispositivos médicos eléctricos, a norma CEI 60601-1-2 sobre a compatibilidade electromagnética e a norma CEI 60601-2-10 sobre as exigências de segurança específicas para os estimuladores nervosos e musculares.

Em conformidade com as normas internacionais em vigor, deve ser dado um aviso relativamente à aplicação dos eléctrodos sobre o tórax (aumento do risco de fibrilhação cardíaca).

O Compex Wireless está também em conformidade com a Directiva 2002/96/CEE relativa aos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (WEEE).

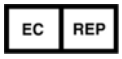
PATENTES
O Compex Wireless integra várias inovações com patentes pendentes ou já patenteadas.

SÍMBOLOS NORMALIZADOS

Precaução: Leia o Guia do Utilizador ou as instruções de utilização

O Compex Wireless é um dispositivo de classe II com alimentação eléctrica interna e peças aplicadas de tipo BF.

Nome e morada do fabricante e data de fabrico.



Nome e morada do representante autorizado na Comunidade Europeia.

Este dispositivo deve ser separado dos resíduos domésticos e enviado para instalações de recolha específicos para fins de reciclagem e de recuperação.

O botão Ligar/Desligar é multifunções.

Radiação não ionizante

Conservar ao abrigo do sol

Conservar num estado seco

Sem Látex

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

A Informações gerais
Bateria do telecomando: Lítio Polímero (LiPo) recarregável 3,7[V] / ≥ 1500[mAh].
Bateria dos módulos: Lítio Polímero (LiPo) recarregável 3,7[V] / ≥ 450[mAh].
Adaptador de rede: Apenas os adaptadores de rede 5[V] / 3,5[A] com o número de referência 6490xx podem ser utilizados para recarregar o Compex Wireless.

B Neuroestimulação
Todas as especificações eléctricas são fornecidas para uma impedância de 500 a 1000 ohms por canal.
Saídas: quatro canais independentes e ajustáveis individualmente, electricamente isolados um do outro.
Forma de impulso: rectangular, corrente constante compensada, de modo a eliminar qualquer componente de corrente contínua que visa evitar uma polarização residual da pele.
Intensidade de impulso máxima: 120 mA.
Incrementos de intensidade dos impulsos: ajustamento manual da intensidade de estimulação de 0 a 999 (energia) em incrementos mínimos de 0,25 mA.
Duração de um impulso: de 50 a 400 µs.
Quantidade máxima de electricidade por impulso: 96 microcoulombs (2 × 48 µC, compensada).
Tempo de subida típico de um impulso: 3 µs (20 %-80 % da corrente máxima).
Frequência dos impulsos: 1 a 150 Hz.

C Dados RF
Banda de frequência da transmissão: 2,4[GHz] ISM
As características do tipo e da frequência de modulação: GFSK, +/-320[kHz] desvio
A potência de emissão efectiva: TBD [dBm] Waiting for IEC result

D Informações relativas à compatibilidade electromagnética (EMC)
O Compex Wireless é concebido para ser utilizado em ambientes domésticos típicos e autorizados em conformidade com a norma de segurança da EMC EN 60601-1-2.

Este dispositivo emite níveis extremamente fracos no intervalo das radiofrequências (RF) e não é, pois, susceptível de provocar interferências com o equipamento electrónico instalado na proximidade (rádios, computadores, telefones, etc.).

O Compex Wireless é concebido para suportar as perturbações previsíveis provenientes das descargas electrostáticas, dos campos magnéticos da alimentação de rede ou dos emissores de radiofrequências.

Apesar de tudo, não é possível garantir que o estimulador não será afectado pelos campos de RF (radiofrequências) potentes provenientes de outras fontes.

Para informações mais detalhadas sobre a emissão electromagnética e a imunidade, contacte a Compex.

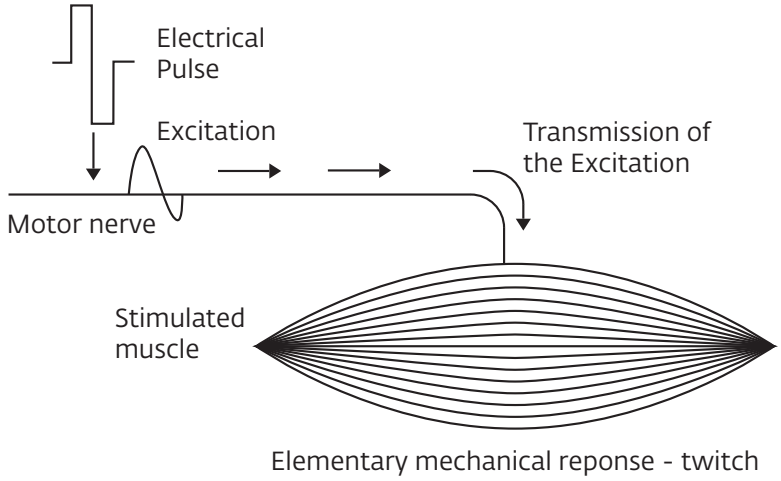
4 FUNCIONAMENTO DA ELECTROESTIMULAÇÃO

O princípio da electroestimulação consiste em estimular as fibras nervosas por meio de impulsos eléctricos transmitidos por eléctrodos. Os impulsos eléctricos gerados pelos estimuladores concebidos pela Compex são impulsos de alta qualidade - que oferecem segurança, conforto e eficácia - que estimulam diversos tipos de fibras nervosas:

1. Os nervos motores para estimular uma resposta muscular. A quantidade e os benefícios obtidos dependem dos parâmetros de estimulação e daquilo a que se chama a electroestimulação muscular (EMS).

2. Determinados tipos de fibras nervosas sensíveis para obter efeitos analgésicos ou de alívio da dor.

1. Estimulação dos nervos motores (EMS)
Na actividade voluntária, a ordem de trabalho muscular provém do cérebro, que envia um comando às fibras nervosas sob a forma de um sinal eléctrico. Este sinal é, de seguida, transmitido às fibras musculares que se contraem. O princípio da electroestimulação reproduz com exactidão o processo observado aquando de uma contracção voluntária. O estimulador envia um impulso de corrente eléctrica para as fibras nervosas, para excitá-las. Esta excitação é, de seguida, transmitida às fibras musculares e origina uma resposta mecânica de base (= uma sacudida muscular). Esta constitui a exigência de base para a contracção muscular. A resposta muscular é totalmente idêntica ao trabalho muscular controlado pelo cérebro. Por outros termos, o músculo não faz a distinção entre um comando enviado pelo cérebro ou o estimulador.
Os parâmetros dos programas (número de impulsos por segundo, duração da contracção, tempo de repouso, duração total do programa) submetem o músculo a diferentes tipos de trabalho, em função das fibras musculares. De facto, podem ser identificados diferentes tipos de fibras musculares em função da respectiva velocidade de contracção: as fibras lentes, intermédias e rápidas. As fibras rápidas predominam claramente num corredor de velocidade, enquanto um atleta de maratona terá mais fibras lentas. Graças a um bom conhecimento da fisiologia humana e a um perfeito domínio dos parâmetros de estimulação dos diferentes programas, o trabalho muscular pode ser orientado com extrema precisão para alcançar a finalidade visada (fortalecimento muscular, aumento da circulação sanguínea, reafirmação, etc.).



2. Estimulação dos nervos sensoriais
Os impulsos eléctricos podem também excitar as fibras nervosas sensoriais para obter efeitos analgésicos ou de alívio da dor. A estimulação das fibras nervosas sensoriais tácteis bloqueia a transmissão da dor ao sistema nervoso (TENS). O estímulo de outro tipo de fibras sensoriais conduz a um aumento da produção de endorfinas e, por conseguinte, a uma diminuição da dor. Com os programas de alívio da dor, a electroestimulação pode ser utilizada para tratar a dor localizada aguda ou crónica bem como a dor muscular.

Atenção: não utilize os programas de alívio da dor por um período prolongado sem consultar um médico.

BENEFÍCIOS DA ELECTROESTIMULAÇÃO

A electroestimulação é um método extremamente eficaz para fazer trabalhar os músculos:
- com uma melhoria significativa das diferentes qualidades musculares
- sem fadiga cardiovascular ou mental
- com um stress limitado exercido sobre as articulações e os tendões. A electroestimulação permite, deste modo, efectuar uma quantidade de trabalho muscular mais significativa do que no decorrer da actividade voluntária.

Para ser eficaz, este trabalho deve implicar o maior número possível de fibras musculares. O número de fibras que trabalham depende da energia de estimulação. Será, portanto, necessário utilizar a energia máxima tolerável. Este aspecto da estimulação é comandado pelo utilizador. Quanto mais alta for a energia de estimulação, maior é a quantidade de fibras musculares que trabalham e, por conseguinte, maiores são os progressos. Para maximizar os seus resultados, a Compex recomenda que complete as suas sessões de electroestimulação por outros esforços, como:

- um exercício físico regular
- uma nutrição adequada e saudável
- um modo de vida equilibrado

5 INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

As instruções de utilização apresentadas neste capítulo devem ser consideradas instruções de ordem geral.

POSICIONAMENTO DOS ELÉCTRODOS

Para um resultado óptimo, utilize as posições dos eléctrodos recomendadas.

Um eléctrodo diferente deve ser ligado a cada módulo.

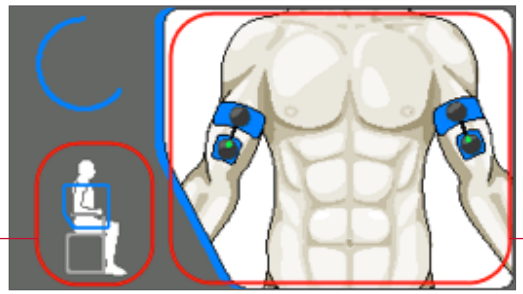
Observação: É possível e normal que os eléctrodos sejam dispostos de modo a que uma ligação de um eléctrodo não seja ligada.

Para os programas que induzem potentes contracções musculares (contracções tetânicas), é importante colocar o eléctrodo ligado ao módulo com o botão On/Off no ponto motor do músculo. É importante escolher eléctrodos de tamanho adequado (pequeno ou grande) e posicioná-los correctamente no grupo muscular que deseja estimular para assegurar a eficácia do tratamento. Por conseguinte, mostra-se adequado utilizar sempre o tamanho de eléctrodo indicado na ilustração. Siga sempre as instruções de posicionamento indicadas nas ilustrações, salvo instruções médicas específicas. Se necessário, procure a melhor posição possível deslocando lentamente o eléctrodo positivo sobre o músculo, até encontrar o ponto que gerará a melhor contracção ou o maior conforto.

Observação: Um posicionamento aproximado dos eléctrodos torna a sessão menos eficaz, mas não apresenta qualquer perigo.

A Compex declina qualquer responsabilidade pelas consequências resultantes de um posicionamento diferente dos eléctrodos.

As ilustrações dos posicionamentos dos eléctrodos estão incluídas no selector de Objectivos ou Programas no sítio da Internet no endereço seguintewww.compexwireless.com/coach ou directamente no telecomando no pictograma quando selecciona um Objectivo ou Programa.



POSIÇÕES DE ESTIMULAÇÃO

Esta posição varia em função da posição dos eléctrodos, grupo muscular que deseja estimular e programa que utiliza. Para os programas que induzem potentes contracções musculares (contracções tetânicas), o músculo deve ser sempre estimulado de forma isométrica. Deve, por conseguinte, fixar bem as extremidades dos seus membros. Esta posição permite opor uma resistência máxima ao movimento e evitar qualquer encurtamento do músculo durante a contracção, que pode levar ao surgimento de cãibras e de curvaturas após a sessão. Por exemplo, durante a estimulação dos quadríceps, o utilizador deve ficar na posição sentada, com os tornozelos presos com correias para impedir a extensão dos joelhos.
Para os outros tipos de programas que não induzem potentes contracções musculares mais apenas sacudidas musculares, posicione-se conforme indicado na ilustração mas sempre de forma confortável.

AJUSTAMENTO DAS ENERGIAS DE ESTIMULAÇÃO

Num músculo estimulado, o número de fibras recrutadas depende da energia de estimulação. Para os programas que induzem potentes contracções musculares (contracções tetânicas), é indispensável utilizar energias de estimulação máximas (até 999), sempre no limite do que consegue suportar, de modo a recrutar o número máximo de fibras.
Para os outros tipos de programas que só induzem sacudidas musculares, deve aumentar progressivamente as energias de estimulação até obter sacudidas musculares bem visíveis.

PROGRESSÃO NOS NÍVEIS

De uma maneira geral, não é indicado avançar com demasiada rapidez de nível e querer chegar o mais rapidamente possível ao nível 3. Com efeito, os diferentes níveis correspondem a uma progressão no treino por electroestimulação. O mais simples e mais habitual é começar pelo nível 1 e subir um nível ao passar para um novo ciclo de estimulação. No fim de um ciclo, pode iniciar um novo ciclo com o nível imediatamente acima ou efectuar uma manutenção à razão de 1 sessão por semana com o último nível utilizado.

6 FUNCIONAMENTO DO APARELHO

É vivamente aconselhável ler com atenção as contra-indicações e as medidas de segurança descritas no início do presente manual no capítulo II antes de utilizar o seu aparelho.

1 DESCRIÇÃO DO APARELHO

TELECOMANDO

A Botão On/Off (prima brevemente para ligar, mantenha premido durante mais de 2 seg. para desligar)
B 4 botões multifunções:
- Funções ligadas aos pictogramas apresentados no ecrã (por ex.: info, menu principal, colocação dos eléctrodos, etc.)
- Selecção do canal de estimulação para aumentar ou baixar o nível de energia de estimulação

C Pad multidireccional (cima-baixo-esquerda-direita) para seleccionar os elementos
D Botão de validação
E Tomada para o cabo USB ou o conector da estação de carga

MÓDULO

A Botão On/Off (prima brevemente para ligar, mantenha premido para desligar)
- LED verde intermitente: pronto
- LED amarelo intermitente: em estimulação

B Gancho para enrolar o cabo

ESTAÇÃO DE CARGA

A Conector para carregar o telecomando
B Entalhe para abrir a tampa da estação de carga
C Localização para posicionar os módulos a recarregar
D Tomada para o adaptador de rede

PT

WIRELESS

2 PRIMEIRA UTILIZAÇÃO: MODO DEMO

SELECCIONAR O SEU IDIOMA

O modo DEMO está disponível enquanto não emparelhar o seu aparelho à sua conta. O modo DEMO permite-lhe aceder apenas a alguns programas e não a todas as possibilidades do Compex Wireless (calendário vazio e sem objectivos).

A Compex recomenda-lhe que consulte o sítio www.compexwireless.com/coach e crie a sua própria conta que lhe permitirá descarregar planos de treino ou programas, seguir a sua progressão no seu calendário ou criar os seus próprios objectivos.

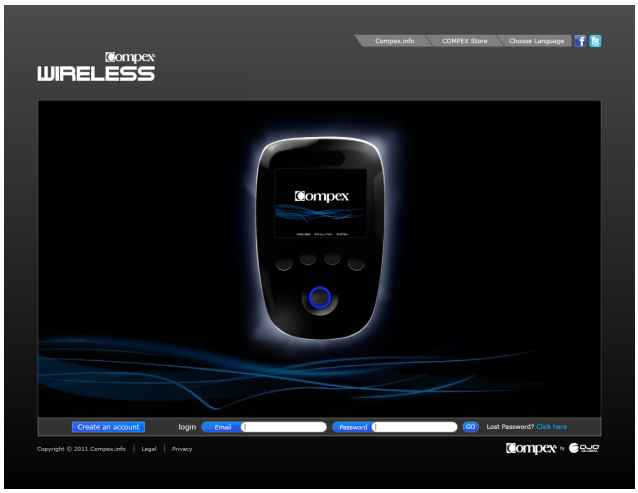
MODO DEMO

3 SINCRONIZAR O SEU TELECOMANDO

CRIAR A SUA CONTA PESSOAL

Para que possa beneficiar de todas as possibilidades do Compex Wireless (descarregar planos de treino ou programas, criar os seus próprios objectivos, seguir a sua progressão, descarregar novos programas, etc.), deve começar por criar uma conta no endereço www.compexwireless.com/coach e seguir as instruções descritas no sítio da Internet.

Se não desejar criar uma conta, pode sempre utilizar o produto mas apenas no modo DEMO (ver ponto 2 Primeira utilização: modo DEMO)



EMPARELHAR O SEU TELECOMANDO À SUA CONTA

Depois de a sua conta pessoal ser criada, pode aceder a esta e emparelhar o seu telecomando. Para tal, siga as instruções apresentadas no sítio da Internet www.compexwireless.com/coach

A Ligue-se à sua conta
B Descarregue e instale o software no seu computador
C Clique no botão "Acople o seu telecomando" e introduza o número de série do seu telecomando
D Ligue o telecomando ao seu computador com o cabo USB fornecido e prima o botão do canal 4 (aquele com o pictograma). Aparece um código de validação no ecrã do telecomando
E Introduza este código no campo definido da janela do sítio da Internet
F O seu telecomando está, agora, emparelhado à sua conta

PT

4 INICIAR COM O SEU APARELHO

Depois de sincronizar o seu telecomando com a sua conta e ligar o aparelho, o primeiro ecrã que é apresentada refere-se às tarefas do dia planeadas.

Existe uma forte probabilidade de visualizar um ecrã com a menção "dia de repouso" mas, se já tiver objectivos planeados, visualizará tarefas planeadas. A partir deste ecrã, pode iniciar a sua sessão (ver ponto Seleccionar um objectivo ou um programa).

Menu info, manter premido
Seleccionar um elemento
Validar a sua escolha
Voltar ao menu principal

4.1 SELECCIONAR O MENU AGENDA, OBJECTIVOS, PARÂMETROS OU PROGRAMAS

Seleccionar um elemento
Validar a sua escolha

1. AGENDA

Aqui, vai encontrar o seu calendário com as sessões que já fez e as que têm ainda de ser feitas.
- Um rectângulo verde sob o dia indica que fez aquilo que estava planeado
- Um rectângulo laranja sob o dia indica que não fez o que estava planeado no passado
- Um rectângulo cinzento sob o dia indica que planeou uma actividade no futuro

Validar a sua escolha
Seleccionar um dia
Voltar ao menu principal

Validar a sua escolha
Seleccionar um elemento
Voltar ao ecrã anterior
Menu info, manter premido

Para evitar o detalhe do dia, terá de seleccioná-lo. A partir daqui, pode iniciar a sua sessão (ver ponto Seleccionar um objectivo ou um programa).

WIRELESS

2. OBJECTIVOS

Aqui, vai encontrar os objectivos que descarregou do sítio da Internet.
Para compreender como deve navegar neste menu, ver o ponto Seleccionar um objectivo ou um programa.

3. PARÂMETROS

No menu parâmetros, pode configurar determinados elementos, como a retro-iluminação, o volume, o idioma, etc.

Validar a sua escolha

Seleccionar um elemento

Voltar ao menu principal e aplicar as alterações pedidas

4. PROGRAMAS

O menu programas contém os programas que descarregou do sítio da Internet.

Para compreender como deve navegar neste menu, ver o ponto Seleccionar um objectivo ou um programa.
Nota: No modo DEMO, foi instalado um número limitado de programas. A partir do momento em que emparelhar o seu telecomando com a sua conta, poderá modificar esta lista adicionando ou eliminado programas.

SELECCIONAR UM OBJECTIVO OU UM PROGRAMA

A selecção de um objectivo ou de um programa é semelhante.

SELECCIONAR UM OBJECTIVO

Validar a sua escolha
Seleccionar um elemento
Voltar ao menu principal

SELECCIONAR UM PROGRAMA

Validar a sua escolha
Seleccionar um elemento
Voltar ao menu principal
Menu info, manter premido

QUANDO UM OBJECTIVO É SELECCIONADO, PODE VER TODAS AS SESSÕES QUE CONSTITUEM ESTE OBJECTIVO

Validar a sua escolha
Seleccionar um elemento
Voltar ao ecrã anterior

Ver o posicionamento dos eléctrodos e a posição de estimulação ligadas a este objectivo e à tarefa seleccionada. Para os programas poderá ver todas as colocações de eléctrodos possíveis. Para os objectivos, terá de efectuar a colocação. Para fazer desfilar as ilustrações, utilize o botão cima/baixo do pad multidireccional.

Pode, agora, colocar os eléctrodos no seu corpo e ligar os módulos aos eléctrodos.

Menu info, manter premido

Nota: Para as sessões conhecidas por voluntárias (saída de bicicleta, por exemplo), deve validar a sua própria sessão premindo o botão presente sob o pictograma ✓.

*1. Posição de estimulação
2. Colocação de eléctrodos

4.2 LIGAR OS MÓDULOS AOS ELÉCTRODOS

Cole os eléctrodos à sua pele. A fixação do módulo ao eléctrodo faz-se pelo lado. Faça deslizar o módulo sobre o snap do eléctrodo até ficar preso. Nota: O sentido de inserção é reconhecível graças à marcação; o botão On/Off no pod principal e um pequeno traço vertical na armação do outro pod.

Para retirar o módulo do eléctrodo, faça simplesmente o movimento inverso.

4.3 PREPARAR A SUA SESSÃO

AQUECIMENTO E RELAXAMENTO

Este ecrã já não se encontra disponível para todos os programas.
Pode optar por fazer a fase de aquecimento antes de iniciar a sessão e de fazer a sessão de relaxamento no final da sessão de trabalho.
Nota: A Compex recomenda-lhe que mantenha a fase de aquecimento, excepto no caso de já ter feito um aquecimento voluntário, e a fase de relaxamento.

✓ ✗ Seleccionar ou não a fase de aquecimento ou de relaxamento
Voltar ao ecrã anterior
Validar a sua escolha

PT

WIRELESS

4.4 INICIAR A SUA SESSÃO

LIGAR OS MÓDULOS ANTES DE INICIAR A SESSÃO DE ESTIMULAÇÃO

Antes de iniciar a estimulação e a medição mi-SCAN, deve ligar os módulos, uns a seguir aos outros, premindo o botão On/Off. Logo que o 1.º módulo é detectado pelo telecomando, pode ligar o 2.º módulo e assim de seguida até ao 4.º módulo. Se só desejar utilizar dois módulos para a sua sessão, basta-lhe premir o botão START após a detecção do segundo módulo.

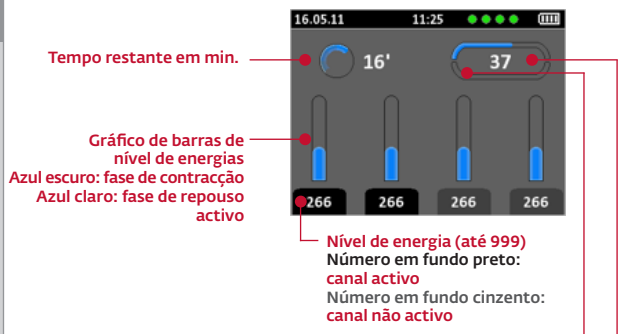
Nota: Para uma sessão óptima adequada aos seus músculos, a Compex recomenda-lhe que efectue sempre a medição mi-SCAN antes de iniciar uma sessão de estimulação (ver explicação que se segue).

INÍCIO DA SESSÃO ESTIMULAÇÃO: MEDIÇÃO MI-SCAN

Esta função adapta a sessão de electroestimulação à fisiologia de cada um. Imediatamente antes de a sessão de trabalho começar, o mi-SCAN sonda o grupo muscular escolhido e ajusta automaticamente os parâmetros do estimulador à excitabilidade dessa zona do corpo. Trata-se de uma verdadeira medição personalizada. Por isso é que, para garantir a eficácia óptima e o melhor conforto da sessão, é vivamente aconselhável efectuar a medição mi-SCAN em cada sessão.
Esta função concretiza-se, no início do programa, por uma curta sequência no decorrer da qual as medições são realizadas. Durante todo o teste de medições, é importante manter-se imóvel e estar perfeitamente relaxado. Quando o teste termina, o programa pode ser iniciado.

start
Iniciar a sessão sem a medição mi-SCAN
Iniciar a sessão com a medição mi-SCAN (ver explicação que se segue)
Voltar ao ecrã anterior

EXPLICAÇÕES DO ECRÃ


Tempo restante em min.
Gráfico de barras de nível de energias
Azul escuro: fase de contracção
Azul claro: fase de repouso activo
Nível de energia (até 999)
Número em fundo preto: canal activo
Número em fundo cinzento: canal não activo
PROGRAMAS QUE INDUZEM CONTRACÇÕES MUSCULARES
Sector da parte de cima: fase de contracção
Sector da parte de baixo: fase de repouso activo
PROGRAMAS QUE NÃO INDUZEM CONTRACÇÕES MUSCULARES
O sector da parte de cima e da parte de baixo mostra o tempo restante da fase específica
Número de contracções restantes ou indicação da de aquecimento ou de relaxamento

DURANTE A SESSÃO DE ESTIMULAÇÃO

A estimulação inicia-se sempre a 000 (+++).

266 Canal activo (fundo preto)
266 Canal não activo (fundo cinzento)
Colocar em pausa
Aumentar ou baixar as energias de estimulação nos canais seleccionados
Seleccionar os canais nos quais pretende actuar. Quando um canal está activo, o LED do botão emite uma forte luz azul.
Nota: Por omissão, todo os canais estão activos no início da sessão.
Nota: Ao premir durante mais de 1 segundo o botão de um canal, este último activa-se e desactiva todos os outros canais.

Nota: As energias de estimulação em fase de repouso activo são reguladas automaticamente para 50% das energias da fase de contracção. Pode modificá-las durante a fase de repouso. Neste caso, as energias de estimulação da fase de repouso são totalmente independentes das energias da fase de contracção.

PT

WIRELESS

MODO PAUSA
Ao premir o botão central ou o botão On/Off de um dos módulos durante a estimulação, o aparelho entra em pausa.

Nota: A sessão é reiniciada com energias equivalentes a 80% das utilizadas antes da interrupção.

start Retomar a sessão de estimulação

Voltar ao ecrã que antecedia a sessão de estimulação

FIM DA SESSÃO
No final da sessão, aparece um ecrã com um visto. Ao premir qualquer botão, volta ao menu principal. Para desligar o aparelho, basta-lhe manter premido durante mais de 2 segundos o botão On/Off do telecomando. Isto terá como resultado desligar também todos os módulos.

5 RECARREGAMENTO

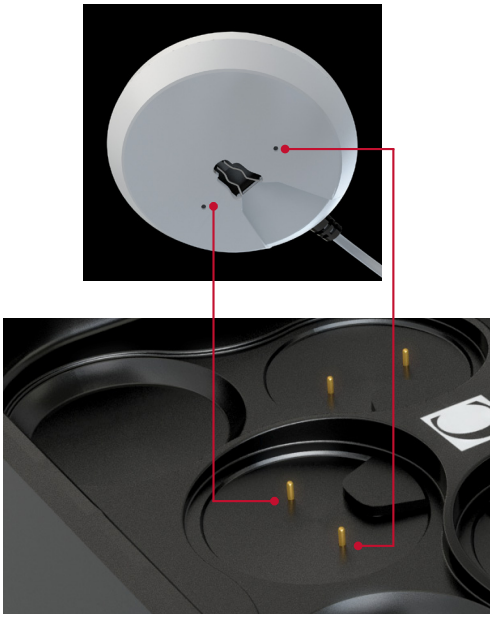
NÍVEL DE BATERIA
O nível de bateria dos módulos aparece no momento em que os liga, imediatamente antes de iniciar a sessão de estimulação. O nível de bateria do telecomando está sempre visível no canto superior direito. Os pequenos círculos verdes indicam quantos módulos são ligados e reconhecidos pelo telecomando.

LIGAR A ESTAÇÃO DE CARGA
Ligue o adaptador de rede fornecido com o seu aparelho à estação de carga e ligue-o a uma tomada de corrente. É vivamente aconselhável carregar na íntegra as baterias do telecomando e módulos antes da primeira utilização para melhorar o seu desempenho e a sua duração de vida.

CARREGAR O TELECOMANDO E OS MÓDULOS
No final da sua sessão de estimulação, é vivamente aconselhável arrumar o telecomando e os módulos na estação de carga para recarregar os elementos.

ESTE ECRÃ APARECE A PARTIR DO MOMENTO EM QUE O TELECOMANDO É LIGADO À ESTAÇÃO DE CARGA.

Coloque, de seguida, os módulos nos compartimentos previstos para este efeito.



PT

Para tal, coloque o pod sem o botão On/Off (verde na ilustração) na localização indicada a verde e o outro pod na localização indicada a azul. Faça a mesma coisa para os outros módulos.

O pod sem o botão On/Off deve ser inserido nos pequenos conectores. Um íman, bem como a pequena marca vertical na armação do pod, devem ajudá-lo a posicionar o pod correctamente no respectivo compartimento. Quando este último é colocado correctamente, deverá ouvir um clique.

Quando colocar um módulo descarregado na estação de carga, aparece um círculo vermelho no módulo em questão. Enquanto esse círculo vermelho se mantiver, o módulo está sempre em carga. A partir do momento em que desaparece, isso significa que o módulo está completamente carregado.

Nota: Se colocar um módulo carregado na estação de carga, não aparece qualquer círculo vermelho.

Quando o telecomando e os módulos ficam completamente carregados, a hora actual é apresentada no ecrã.

WIRELESS

6 PROBLEMAS E SOLUÇÕES

DEFEITO DE ELÉCTRODOS

O telecomando mostra o símbolo de um eléctrodo e de um módulo desligado no canal em questão (neste caso, o canal 1).

- Verifique se os eléctrodos estão correctamente ligados ao módulo.
- Verifique se os eléctrodos estão gastos, usados e/ou se há um mau contacto: experimente com eléctrodos novos.

MÓDULO FORA DO ALCANCE

O telecomando mostra o símbolo fora de alcance no canal onde o problema foi detectado (neste caso, o canal 1).

- Verifique se o módulo e o telecomando se situam a menos de 2 metros de distância.
- Certifique-se de que não se situa num local isolado, sem obstáculos, para reflectir o sinal do telecomando.
- Certifique-se de que se situa num local que permite reflectir o sinal do telecomando.

PROBLEMA DE SINCRONIZAÇÃO

Se o processo de sincronização tiver sido interrompido ou se não poder ser correctamente executado por algum motivo (telecomando desligado, avaria de corrente, etc.), o telecomando pode, em determinados casos, mas não em todos, mostrar este ecrã.

- Volte a ligar o telecomando ao computador e reinicie o processo de sincronização premindo o botão do canal 4, o que tem o pictograma .

O MÓDULO ESTÁ DESCARREGADO

Durante a estimulação, é possível que um módulo esteja descarregado. Neste caso, aparece o símbolo de uma bateria descarregada no canal onde o problema foi detectado (neste caso, o canal 4).

- Pode parar a estimulação e recarregar o módulo descarregado.
- Pode abandonar o módulo descarregado e continuar a sua sessão de estimulação sem ele.

COMPORTAMENTO DO LED DO MÓDULO

O LED pisca de forma alternada a verde e a vermelho: o módulo está fora do alcance ou não é reconhecido pelo telecomando.

- Certifique-se de que o telecomando está devidamente ligado.
- Verifique se o módulo e o telecomando se situam a menos de 2 metros de distância.

O LED APRESENTA SEMPRE UMA LUZ VERMELHA

- Certifique-se de que o módulo está carregado.
- Tente reiniciar o telecomando e os módulos.
- Se, apesar de tudo, o LED mantiver a luz vermelha, contacte a assistência aos clientes indicada e autorizada pela Compex.

A ESTIMULAÇÃO NÃO PRODUZ A SENSAÇÃO HABITUAL

- Verifique se todas as regulações estão correctas e certifique-se do posicionamento correcto dos eléctrodos.
- Modifique ligeiramente o posicionamento dos eléctrodos.

O EFEITO DE ESTIMULAÇÃO CAUSA UMA SENSAÇÃO DE DESCONFORTO

- Os eléctrodos perdem o poder adesivo e deixam de permitir um contacto adequado com a pele.
- Os eléctrodos estão gastos e devem ser substituídos.
- Modifique ligeiramente o posicionamento dos eléctrodos.

O APARELHO NÃO FUNCIONA

- Certifique-se de que o telecomando e os módulos estão carregados.
- Tente reiniciar o telecomando e os módulos.
- Se, apesar de tudo, o aparelho continuar sem funcionar, contacte a assistência aos clientes indicada e autorizada pela Compex.

VII. OBJECTIVOS

No modo DEMO, não existe objectivo disponível no Compex Wireless. Para descarregar objectivos, aceda ao endereço www.compexwireless.com/coach.

Exemplo de objectivos disponíveis:
- Preparar uma maratona
- Preparar uma meia-maratona
- Preparar uma corrida de ciclismo
- Aumentar a força
- Tratar as dores dorsais
- Prevenir as entorses do tornozelo
- ...

VIII. PROGRAMAS

O Compex Wireless está configurado com os programas seguintes. Depois de criar a sua conta em www.compexwireless.com/coach e de sincronizar o seu telecomando com esta conta, pode descarregar novos programas.

Nota: Os programas que induzem contracções musculares, tais como Resistência aeróbica, Resistência, Força, etc. são propostos com 3 níveis diferentes. Para compreender como utilizar estes níveis, consulte o capítulo V. Instruções de utilização.

PROGRAMAS	EFEITOS	UTILIZAÇÕES
Capilarização	Fortíssimo aumento do débito sanguíneo Desenvolvimento dos capilares	No período pré-competitivo, para os desportistas de resistência aeróbica Para melhorar a resistência aeróbica em pessoas pouco treinadas
Massagem tonificante	Activação da circulação sanguínea Estimulação das propriedades de contracção muscular Efeito revigorante	Para preparar os músculos de uma forma ideal, antes de uma actividade física inabitual / pontual
Resistência aeróbica	Aumento da absorção do oxigénio pelos músculos estimulados Aumento do desempenho para os desportos de resistência	Para os praticantes de desporto que desejem melhorar os seus desempenhos em provas desportivas de longa duração
Força Resistência	Aumento das capacidades lácticas musculares Aumento do desempenho para os desportos de resistência	Para os atletas de competição que desejem aumentar as suas capacidades de realizar esforços intensos e prolongados
Força	Aumento da força máxima Aumento da velocidade da contracção muscular	Para os atletas de competição que pratiquem uma modalidade exigente em termos de força e velocidade
Força explosiva	Aumento da rapidez com que se atinge um nível de força Aumento da eficácia dos gestos explosivos (expansão, chuto, etc.)	Para os atletas que pratiquem uma modalidade em que a explosividade seja um factor importante do desempenho
Hipertrofia	Aumento do volume muscular Aumento da resistência muscular	Para os atletas de competição que pretendem aumentar a massa muscular
Fartlek	Treino e preparação dos músculos para todos os tipos de trabalho muscular (resistência aeróbica, resistência, força, força explosiva) graças às diferentes sequências de trabalho	Em início de estação, para "reinicializar" os músculos após um período de paragem e antes dos treinos mais intensos e mais específicos Durante a estação, para quem não queira privilegiar um único tipo de desempenho e prefira submeter os músculos a diversos regimes de trabalho
Recuperação activa	Forte aumento do débito sanguíneo Eliminação acelerada dos resíduos da contracção muscular Efeito endorfínico Efeito de relaxamento e descontracção	Para favorecer e acelerar a recuperação muscular após um esforço intenso A utilizar nas 3 horas que se seguem a um treino intenso ou a uma competição
Massagem relaxante	Diminuição da tensão muscular Drenagem das toxinas responsáveis pelo aumento excessivo do tónus muscular Efeito de bem-estar e relaxamento	Para eliminar as sensações desconfortáveis ou dolorosas, decorrentes do aumento exagerado da tonicidade muscular
Massagem anti-stress	Aumento da vascularização tecidular Diminuição das tensões musculares ligadas ao stress Regresso a ritmo calmo	Para recuperar um estado de bem-estar após situações indutoras de stress
Pernas pesadas	Aumento do retorno venoso Aumento da oxigenação muscular Baixa da tensão muscular Eliminação da tendência para as cãibras	Para eliminar a sensação de peso nas pernas, que aparece em circunstâncias invulgares (ficar em pé durante muito tempo, calor ambiente excessivo, perturbação hormonal ligada ao ciclo menstrual, etc.).

PROGRAMAS	EFEITOS	UTILIZAÇÕES
TENS modulado	Bloqueio da transmissão da dor pelo sistema nervoso	Contra todas as dores localizadas agudas ou crónicas
Endorfínico	Acção analgésica através da libertação de endorfinas Aumento do débito sanguíneo	Contra as dores musculares crónicas
Descontracturante	Diminuição da tensão muscular Efeito de relaxamento e descontracção	Contra as dores musculares recentes e localizadas
Amiotrofia	Reactivação da troficidade das fibras musculares alteradas no decorrer de um processo de amiotrofia	Tratamento de combate a qualquer diminuição de volume muscular: • após um traumatismo que tenha exigido uma imobilização • no acompanhamento de lesões articulares degenerativas
Crescimento muscular	Aumento do diâmetro e das capacidades das fibras musculares alteradas no decorrer de uma fraca actividade ou de uma inactividade imposta por um problema patológico qualquer Reposição do volume muscular	Após um período de utilização do tratamento Amiotrofia, logo que o músculo tenha encetado uma ligeira recuperação de volume ou tonicidade Até à reposição quase total do volume do músculo
Fortalecimento	Aumento da força de um músculo anteriormente atrofiado Aumento da força de um músculo afectado por um processo patológico mas não atrofiado	No fim de uma reabilitação, quando o músculo recuperou um volume muscular normal Desde o início da reabilitação para músculos não atrofiados
Musculação	Aumento da troficidade muscular Aumento equilibrado da tonicidade e do volume muscular	Para melhorar a sua musculatura em termos gerais (força, volume, tónus)
Tonificação	Para tonificar os músculos	A utilizar para começar a tonificar os músculos e a preparar os músculos antes do trabalho mais intenso de reafirmação
Músculos firmes	Para recuperar músculos firmes e restabelecer as suas funções de sustentação	A utilizar como tratamento principal de reafirmação dos músculos
Modelar	Para definir e esculpir o corpo cujos músculos já estão firmes	A utilizar depois de concluída a fase de reafirmação

EC REP

MDSS GmbH
Schiffgraben 41
30175 Hannover
Germany

©2011 DJO, LLC

CE
0473

DJO, LLC
1430 Decision Street
Vista
CA 92081
USA

885909 V.1

DJO GLOBAL™